

# “삶의 목표 세우면 우울증 예방...기업도 직원 스트레스 줄여야”

광주일보 제7기 리더스아카데미 특강-운영호 서울대 교수 '건강 이야기'

고령화 사회 만성질환 늘고 약 복용 늘어 사회적 책임 중요  
담배 이외 설탕도 세금 부과해 소비 줄여야 당뇨병 등 예방

“국민의 건강을 위해 정부가 해야 할 일도 있지만 가장 중요한 것은 기업입니다. 대부분 직장에서 많은 시간을 보내고 있기 때문이지요.”

지난 17일 광주시 서구 차평동 라마다플라자 광주호텔에서 열린 '제7기 광주일보 리더스아카데미' 강사로 나선 서울대병원 운영호 교수는 통계청 자료를 공개하며 '건강 이야기'를 시작했다. '국민 건강에 대한 기업의 사회적 책임-새로운 패러다임의 기업 건강친화경영'을 주제로 한 이날 강의에서 윤 교수는 기대수명과 건강수명을 예로 들어 건강에 대한 인식을 설명했다.

윤 교수는 “각종 자료를 보면, 국내 기대수명은 늘어나지만 건강수명은 줄어 들고 있다. 외국은 건강수명도 함께 늘어나고 있지만 우리나라는 조금씩 줄어 들고 있는 상황이다”면서 “건강 문제는 기대수명과 건강수명의 간극을 줄여야 하는데 그동안 국내 정책이 효과적이지 않았다”고 진단했다.

기대수명이 늘어나면서 고령화사회가 되면서 만성질환도 늘고, 약을 먹었는지

여부를 누군가 매일 챙겨야 하는 사회가 됐다는 것이다.

그는 “건강 한 삶의 위한 항목 중 과거 1970년대 ‘개인의 습관’이 60%였지만 지금은 30%로 줄었고, 사회 여건이 그만큼 중요해졌다”면서 “시스템적으로 사회가 건강한 여건을 만들어줘야 한다”고 강조했다.

다양한 조사를 통해 건강문제를 지속적으로 고민해온 전문가인 윤 교수는 국민 건강을 위한 사회적 책임을 금연을 통해 진단했다.

그는 “과거 아무 곳에서나 담배를 피워도 됐지만 지금은 그럴 수 없게 됐다. 지금은 밖에 나가서 피게 된다. 이렇게 하자 흡연량이 줄었다”면서 “담배세금도 마찬가지다. 국가가 개인의 건강문제에 개입하는 게 담배세금이며, 이를 통해 흡연량을 줄일 수 있다”고 덧붙였다.

또 음료수에 포함된 설탕에도 세금을 부과해야 한다고 주장했다. 통상 음료수 용량의 10%가량에 설탕이 들어있고, 이는 청소년 건강에 악영향을 미친다. 이를 줄

이기 위해 이미 30개국이 설탕세금을 부과하고 있다. 영국의 경우 100에 8g가량의 설탕이 들어 있으면 350원을 세금으로 내야 한다.

이처럼 세금이 늘면 음료수 가격이 비싸지기 때문에 설탕 소비가 줄고, 청소년 당뇨와 비만을 예방할 수 있다.

그는 “(국민 건강을 위해) 정부가 관여를 해야 한다. 생산성과 건강보험 재정에 도 문제가 생긴다. 기업 입장에서도 그런 활동을 해야 한다”고 말했다.

그는 인간의 건강을 ▲신체적 건강 ▲사회적 건강 ▲영적 건강, 실존적 건강 등으로 나눠 설명했다. 세계보건기구에서 ‘건강’이라고 하는 것은 질병이 없고 신체적 정신적 그리고 사회적으로 안녕한 상태라고 규정하고 있다. 신체적 건강은 상처 없고 정상인 상태이며, 정신적 건강은 스트레스 받더라도 이겨낼 수 있고 기분이 안정된 상태다. 영적 건강, 실존적 건강은 봉



운영호 교수가 17일 광주 라마다플라자 광주호텔에서 열린 '제7기 광주일보 리더스 아카데미'에서 강의하고 있다. /김진수 기자 jeans@

사 활동을 하고 명상 등을 통해 이를 수 있는 건강을 말한다.

그는 조사와 통계 등을 통해 자신을 긍정적으로 평가한 사람 즉 사회적 건강이 좋은 사람이 오래 산다고 조언했다.

윤 교수는 “삶의 중요한 목표와 의미가 있느냐가 삶을 살아가면서 우울증 확률을 낮출 수 있고, 스스로를 가치가 있는 존재라고 생각해야 한다”고 설명했다.

암을 이겨낸 220명을 조사한 결과, 신체적 건강도 중요하지만 정신적 건강과 적극

적인 삶의 자세 등이 중요한 것으로 분석됐다고도 소개했다.

그는 “운명이 바뀌려면 20년이 걸린다. 나의 건강 운명은 20년 전에 결정된다. 지금부터 건강에 대해 고민하는 것은 앞으로 90~100세까지 잘 살기 위한 것이다”고 강조했다.

또 “기업에서 직원 건강에 투자하는 것은 비용이 아니라 투자다. 직원 스트레스를 줄이면 가정 생활이 좋아지고, 노사화합되며 생산성도 올라간다. 직원 건강 투

자를 해야 한다”고 조언했다.

한편 윤 교수는 중1 때 누님이 위암으로 돌아가시자 의사가 되겠다는 꿈을 가져 서울대 의대를 졸업했다. 2000년 국립암센터 설립 초기부터 참여해 삶의질향상연구과장, 기획조정실장 등을 역임했다. 2011년 서울대 의대 교수로 올랐으며 건강사회정책실장, 연구부총장, 서울대병원 공공보건의료사업단장을 역임했다. 최근 설립된 웰다잉시민운동 기획위원장을 맡고 있다.

/오광록 기자 kroh@kwangju.co.kr

## 어촌뉴딜 300사업 공모 참여 70개 어촌 워크숍



전남도는 18일 오후 도청 왕인실에서 해양수산부의 2020년 어촌뉴딜 300사업 공모에 참여한 70개 어촌의 어촌계장, 이장, 시·군 관계자 등 300여 명이 참석한 가운데 워크숍을 가졌다.

이날 워크숍에서는 전남도, 한국농어촌공사, 전남어촌특화지원센터 등 관계기관이 오는 23일부터 이어지는 해수부의 서면평가, 현장평가에서의 시·군, 주민의 대응 요령을 설명하고 질의를 받아 응답하는 순으로 진행됐다. /윤현석 기자 chadol@kwangju.co.kr

## ‘창의인재 양성’ 우암학원 69주년 기념식

학교법인 우암학원(학원장 조용기·93)이 창학 69주년을 맞아 18일 곡성군 옥과고등학교 인성예절관에서 기념식을 개최했다.

기념식에는 우암학원 설립자인 조용기 학원장과 조성수 남부대 총장, 이은철 전남과 학대학교 총장, 황승룡 우암학원 이사장, 유근기 곡성군수 등 내외빈 등 500여 명이 참석했다.

기념 행사는 김창욱 옥과고 교장의 초대 인사를 시작으로 황승룡 이사장 기념사, 외부인사 축사, 장기근속 교직원 표창, 감사패·감사장 수여, 조용기 학원장 환영사 순으로 진행됐다.

감사패는 옥과고등학교 제17회 졸업생인 송현호 전 아주대 교수가 수상했으며, 감사

장은 이성렬 전 헌법재판관이 받았다. 송현호 교수와 이성렬 대법관은 현직에 활동하며 소장했던 도서를 남부대학교에 기증한 공로를 인정받았다.

조용기 학원장은 고향인 곡성군 옥과면에서 중학생 시절인 일제 강점기 때 사랑방 야학을 열며 교육에 뜻을 세웠다. 순천농림학교를 졸업한 뒤 광주 송일중학교에서 교편을 잡았다. 24세 때인 1950년에는 고향으로 돌아와 천막 두 채를 가지고 옥과농민고등학교(현 옥과고등학교)를 설립했다. 1990년에는 전남과대학교, 1999년에는 광주에 남부대학교의 문을 열었다. 산하에 우암유치원·우암문화재단·우암의료재단·곡성시니어클럽을 두고 있다. /채희중 기자 chae@



우암학원 창학 69주년 기념식을 마친 뒤, 조용기 학원장을 비롯한 내빈들이 기념식수를 하고 있다. (우암학원 제공)

## 미국 30대 여성의 ‘인간 승리’



수영으로 영불해협 네번 횡단

미국의 30대 여성이 영국과 프랑스 사이 해협을 수영으로 네 번이나 횡단하는 기록을 세웠다.

17일(현지시간) 로이터 통신, 일간 가디언에 따르면 미국 콜로라도 출신의 사라 토머스(37)는 일요일인 지난 15일 새벽 0시 7분(영국서머타임·BST) 영국을 출발했다.

토머스는 54시간 동안 쉬지 않고 해협을 영불해협을 4번 횡단한 뒤 화요일인 이날 오전 6시 30분에 도버 근처 해변에 도착했다.

그동안 4명이 영불해협을 3번 횡단한 적은 있었지만, 4번 횡단에 성공한 사람은 토머스가 처음이다. /연합뉴스

## 김희수 전남대 교수, 세계서화대회 한국인 첫 최고상

전남대 김희수(왼쪽 세번째) 교욱학과 교수가 2019년 사해배 세계서화대회에서 한국인으로서는 처음으로 서예부분 최고상인 금상을 수상했다. 김희수 교수는 신중국 성립 70주년을 기념하고 세계 서화 국제교류를 촉진하기 위해 개최된 이 대회에 두부의 시 2수를 행서로 쓴 작품을 출품해 이같은 영예를 안았다. 또 지난 9월 16일 중국 베이징에서 열린 시상식에서 우



승 트로피와 함께 ‘신중국 70주년 경축 예술인물’ 영예칭호도 함께 받았다.

이번 대회에는 중국을 비롯해, 홍콩, 미국, 캐나다, 일본 등 전 세계에서 4278명이 참가했다. /채희중 기자 chae@

## (주)베비에르빵야, 일·학습병행 산업인력공단 이사장상

광주의 제빵제과 전문기업 (주)베비에르빵야가 일·학습병행 우수사례 경진대회에서 한국산업인력공단 이사장상을 수상했다고 18일 밝혔다. (사)일·학습병행제



도는 2014년 시행해 전국 1만4700여 기업과 8만6000여명의 학습근로자가 참여했고, 광주와 전남지역에서는 774개 기업과 5100명의 학습근로자가 참여했다. 베비에르빵야는 최근 3년간 13명의 학습

근로자를 채용하고 직무 중심의 훈련을 통해 재 교육비용 절감, 기업 수요에 맞는 제과·제빵 전문인력 양성 기반 조성, 학습근로자 해외연수 지원 등 핵심인재 육성에서 좋은 평가를 받았다. /박정욱 기자 jwpark@

## 생활 게시판

여러분의 생활정보를 실어드립니다. opinion@kwangju.co.kr이나 광주광역시 동구 금남로 224 SC제일은행 빌딩 9층 광주일보 생활게시판 담당자앞으로 보내주시기 바랍니다. TEL 062-220-0653 FAX 062-222-4938, 222-4918

### 화촉

▲조충기(전 조선대 입학부처장)·김광숙(동아여중 교사)씨 장남 철진군, 김성호·한인수씨 장녀 미수양·21일(토) 오후 2시 서서울 송파구 문정동 더컨벤션 송파문정 13층 아모르홀.

▲박태용(해남농업기술센터)군, 강자람(강진대구중교무행정사)양=28일(토) 오전 11시30분 해남읍 해리197 카멜리아 웨딩홀 1층 배아트리스홀 010-5631-9110.

### 종친회

▲경주배씨광주종친회(회장 배경석) 9월 정기월례회의=19일(목) 오후 6시30분 광주시 북구 금남로 131번길 18 유명회관 010-8623-4949.

### 알림

▲청소년전화062-1388=광주시청소년상담복지센터 24시간 전화상담.

▲일가정양립지원본부 무료 상담=가정폭력, 성폭력, 성매매 등 상담. 국번없이 1366. 휴대전화 사용할 경우 062-1366.

▲광주시노인보호전문기관 24시간 노인학대 상담, 학대피해노인전용쉼터, 노인학대 신고·연계는 노인학대로 힘들어 하고 계신 분들, 노인학대를 목격하시거나 알게 되신 분들은 망설이지 마시고 노인보호전문기관으로 연락주세요 연중무휴, 24시간 전화상담 1577-1389.

▲광주북구중독관리센터 무료 상담&주간프로그램 운영=알코올, 인터넷, 도박, 약물로 인해 어려움을 겪고 있는 분들 대상 062-526-3370.

▲북구열린마음 상담센터 무료상담=정신건강&중독 무료상담(음주·우울·불안·

스트레스·치매·인터넷) 지역주민 누구나 참여가능 062-526-3370.

▲광주남구중독관리통합지원센터=중독문제(알코올, 니코틴, 인터넷, 약물, 도박)로 고민하는 대상자와 가족 무료 상담, 다양한 프로그램 제공 062-413-1195.

▲광주서구중독관리통합지원센터 마음건강추진의운영=정신건강의학과전문의를 통한 중독·자살·우울 등 매주 수·금요일 오후 2시~5시 무료상담 062-654-3802.

▲비영리민간단체 노후를 돕는 사람들 노후생애를 위한 무료교육=50세 이상 중장년층 남녀 15기 모집 주 3일(월·수·금) 1일 2시간씩 6개월간 진행. 영어, 심리상담, 생애설계, 노래, 댄스, 명심보감 등 진행. 062-223-1357.

▲사랑마루협동조합 사회적취약계층을 위한 복지장려서비스=기초생활 수급자, 조손가족, 무의탁 독거노인, 저소득층, 장애인(3급 이상) 장의임관용품무료지원, 장례지도사무료지원 062-369-4009.

▲습관성도박자 및 가족대상 전문상담 치료 및 병원위탁 무료 치료=성요한병원(6개월 무료입원 및 통원치료) 상담시간 월-토(오전 10시-오후 8시까지) 062-527-3400, 3403.

▲지역장애인 성인 주·야간보호 서비스 실시=월·금 오후 5시-9시 사랑모아 주간보호센터 062-385-0422.

▲지역주민의 정신건강을 위한 열린 마음 상담센터=북구 5개 아파트 단지 내 지역주민의 정신건강을 위한 무료 상담소(우울, 불안, 치매, 스트레스, 알코올, 흡연, 약물, 도박, 인터넷 등) 062-525-1195.

▲지역아동센터광주지원단 방과 후 돌봄 이용안내=방과후 돌봄이 필요한 아동들을 위한 보호·교육·정서지원·문화체험·식식제공 등 제공 062-522-9976.

▲전남사회복지협의회 법률서비스 ‘법률홀더’ 무료 상담=민사·형사 소송 이전 법률상담과 법교육, 조력기관 연계 등 1차 법률서비스 지원 월·금 오전 10시~오후

5시 061-285-1161. ▲화순 효사랑 노인복지센터 무료 방문=중풍이나 치매 등의 병으로 고통받는 화순 거주 노인들의 무료 방문 목욕 서비스를 원하시는 분 061-373-8865.

### 모집

▲한국장애인고용공단 전남직업능력개발원 드론조종분야 교육과정 훈련생 모집=만 15세 이상 장애인 대상, 드론조종 국가자격증 취득 교육기간 6개월, 교육비 무료, 훈련수당 지급, 061-320-7024.

▲사회공헌활동 기부은행 돌봄봉사자=어르신 돌봄봉사자 모집, 만 13세 이상 가능, 동구노인종합복지관 062-232-4953.

▲한국범죄방지지도사 자격증 무료 취득=성별, 연령 제한 없음. 광주시 금남로 5가 169번길 호남본부 062-515-7521.

▲초록우산 어린이재단 광주가정위탁지원센터 위탁부모=부모 사랑, 이혼, 실직,

가출, 학대 등으로 친부모와 살 수 없는 아이들을 일정 기간 위탁할 인연 상담 062-351-1206.

▲정원타이거즈 사회인야구 회원=야구에 관심 많은 사회인 야구회원 모집, 주말연습 및 경기 진행, 문의 정원타이거즈 감독 010-9092-0343.

▲꿈을 돕는 사람들(광주학당)=한글, 기초반, 초등반, 중등반, 영어기초반, 한문, 컴퓨터 등 수시모집(무료강의), 서방시장 안쪽 관리사무소 옆 062-512-5788, 062-262-1542.

### 부음

▲최용갑씨 별세, 일(동신대학교 총장)·건(미국 실리컨밸리수석연구원)·희씨 부친상, 최영주·김지정씨 시부모, 최용훈(광주케이블 TV 대표이사)씨 빙부상=발인 19일(목) 오전 8시 20분 광주시 서구 매월동 VIP장례타운 201호 062-521-4444.